

Juntos venceremos al coronavirus

#QuédateEnCasa

**Cada persona que se queda en casa,
significa un huésped que el coronavirus
no puede infectar.**



**Por eso te necesitamos en tu hogar:
solo unidos podemos protegernos unos a otros.**

En Guanajuato podemos lograrlo. ¡Contamos contigo!

#UnidosSomosGrandeza



GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

EFECTO
PREVENCIÓN



Prevenir
está en tus manos

089
DENUNCIA
ANÓNIMA

EN GTO SÍ ESTAMOS PREPARADOS

Las personas susceptibles a contraerlo son quienes **hayan viajado a países de transmisión y tengan al menos 14 días de haber vuelto.**

Si no es así y presentas síntomas como:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar
- dolor intenso muscular
- flujo nasal
- dolor de cabeza y garganta

debes acudir a tu **Unidad Médica más cercana.**

Llámanos:

800 627 2583 Estatal
800 004 4800 Federal



Consulta la página:

coronavirus.guanajuato.gob.mx



PROTÉGETE DEL CORONAVIRUS

COSAS QUE DEBES SABER :

Lava tus manos
**de manera correcta
y constantemente**
varias veces durante el día

Tallando toda la mano

Entre los dedos

Debajo de las uñas

Y al menos por 20 segundos



Los virus pueden vivir
hasta por **24 horas**
en objetos



Se contagia cuando
alguien **enfermo:**
- **Tose o estornuda**
frente a alguien sano.

Si ves a alguien
que **tose o estornuda:**
- **Aléjate un metro** donde
su saliva no te alcance.

La gente infectada puede
no mostrar síntomas
y aún así tener la enfermedad.

PROTÉGETE DEL CORONAVIRUS

COSAS QUE DEBES SABER :

Para evitar contagios de **enfermedades respiratorias**:



La saliva de una persona enferma **puede contagiarte.**

Si estás enfermo evita **tallar tus ojos, tocar tu cara o besar a alguien.**

Mantén limpias las **superficies y objetos** como:

- Perillas de puertas - Plumas
- Mousse - Celulares
- Computadoras - Pañuelos
- Contactos de luz - Tazas - Pasamanos

Si usas mascarilla:

tírala cuando la sientas mojada, no la uses más de un día porque:

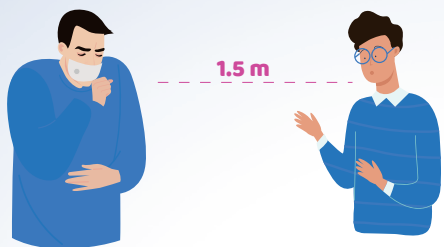
- **La bacteria crece dentro de tu máscara si la dejas mucho tiempo.**
- **Evita tocarla por dentro**



Evita compartir **vasos, cubiertos, platos** y asegúrate que cuando ingieras alimentos o bebidas estén bien limpios



Hay una sola cosa que debes entender acerca del coronavirus: **¡Se extiende!**



Si estás enfermo
usa cubrebocas

Si estás sano
mantente alejado

Si tú ves a alguien
que está tosiendo,
estornudando
o enfermo:



El virus se extiende cuando alguien estornuda o tose cerca de ti sin cubrirse

Mantén tu distancia de 1 a 2 metros para estar a salvo de las gotitas de saliva que puedan alcanzarte.

En general, es una buena idea evitar multitudes, porque no sabes quién pueda estar enfermo.



La gente que está infectada puede no mostrar síntomas, pero aún así contagiar a otras personas.

Aunque uses mascarilla, la saliva de personas enfermas puede quedar en otras cosas:

Todos pueden enfermarse.



Por eso la mejor medida preventiva es el lavado frecuente de manos y quedarte en casa



Y si tocas alguna de estas cosas por accidente y después te tocas la cara, te tallas los ojos o a tus seres queridos

GTO
Grandeza de México

GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

Para detener al coronavirus
¡Contamos contigo!

#UnidosSomosGrandeza

Si estás en casa



Recuerda que esta situación es temporal.

Realiza actividades en familia sin aparatos electrónicos.



Diseña y mantén una rutina.

Programa horarios de comida y sueño regulares.

No pases mucho tiempo frente a la tv o aparatos electrónicos.



Haz tareas con un tiempo específico: bailar, leer, hacer ejercicio.

Si estás embarazada y necesitas un chequeo

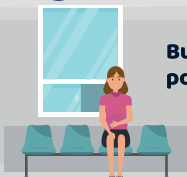


Usa taxi o coche privado para ir a tu chequeo.

Trata de estar poco tiempo en el hospital.



Busca un lugar de espera con pocas personas y ventilación.



Mantén distancia de al menos un metro o más de otras personas.



No toques tus ojos, la nariz y la boca con las manos.

Al volver a casa lávate las manos.



Juntos contra el coronavirus

Prevenir está en tus manos

coronavirus.guanajuato.gob.mx

Llámanos:

800 627 2583 Estatal
800 004 4800 Federal

GTO
Grandeza de México

GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

¡Contamos contigo!

#UnidosSomosGrandeza

El coronavirus puede vivir de 3 a 5 días en superficies



Y la única manera efectiva de deshacerse del virus es limpiando con agua y jabón.

Por eso es bueno que sigas estas indicaciones



No toques tu cara (o la cara de alguien más).

No compartas comida, cubiertos, tazas o toallas.



- Usa una sola cuchara para servir.
- Cada quien debe tener su propia toalla en casa.

Siempre lava tus manos con agua y jabón

- Antes de comer
- Y después de haber estado en un lugar público.



¡Mantengámonos todos a salvo!

Lava tus manos a fondo con agua y jabón.

¿Qué es a fondo?



Lava el dorso de tu mano, entre los dedos, pulgares, debajo de las uñas, antebrazo y muñecas por más de 20 segundos

¡hasta puedes aprovechar para cantar!

Para detener al coronavirus ¡Contamos contigo!

#UnidosSomosGrandeza



Adultos mayores activemos el #EfectoPrevención



Si alguno de tus familiares
presenta síntomas, que no te visite.



Y aunque la visita esté sana,
evita besos y abrazos.



Que se alejen de ti
al menos 1.5m

Pide a alguien
que compre tus alimentos
para que no salgas.



Lávate las manos
frecuentemente.

Desinfecta superficies con
cloro y agua una vez al día.



No te automediques.

No toques tus ojos
nariz o boca y si lo haces,
que sea con manos limpias.



Prevenir está en tus manos
coronavirus.guanajuato.gob.mx

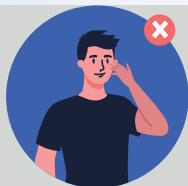
GTO
Grandeza de México

GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

#UnidosSomosGrandeza

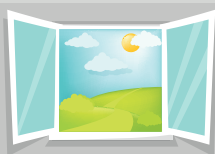
En tu trabajo

juntos contra el coronavirus

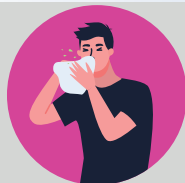


No toques tu cara con las manos sucias.

Ventila y permite entrada del sol.



No escupas. Si usas un pañuelo al estornudar: mételo en una bolsa de plástico, hazle nudo y tirlala a la basura. Después lávate las manos.



Limpia y desinfecta tu espacio de trabajo.



Lávate las manos con frecuencia.

No salgas de casa si presentas fiebre y tos.

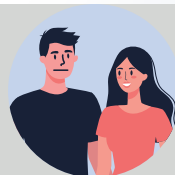


Usa alcohol en gel al 70%



Cubre tu nariz y boca con el antebrazo al toser.

No saludes de beso.



Reprograma eventos de concentración masiva.

Realiza un filtro de inspección general para evitar que asistan personas con enfermedades respiratorias.



GTO
Grandeza de México

GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

En las Guarderías juntos contra el coronavirus



No llesves a la guardería niños o niñas que presenten síntomas de coronavirus.

Asegúrate que les entreguen gel antibacterial en la entrada.



Madre o padre deberá entregar diariamente un formato media carta con sus datos de contacto de emergencia.



Suspendan actividades no esenciales.

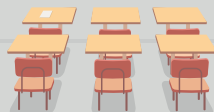


Evita aglomeraciones en la entrada del plantel.



Que los niños no compartan alimentos, bebidas, vasos, cubiertos, lápices, colores o cepillos de dientes.

Limpia y desinfecta todo el plantel.



¡Contamos contigo!

Llámanos:

800 627 2583 Estatal

800 004 4800 Federal

GTO
Grandeza de México

GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

Consulta la página:
coronavirus.guanajuato.gob.mx

#UnidosSomosGrandeza

Si estás en casa y tienes gripe:



Lávate las manos con frecuencia.



No compartas alimentos.



Si usaste mascarilla, deséchala adecuadamente.



No enfrías la comida de los niños soplando.

Para limpiar:



No mezcles cloro con detergente.



La mezcla que uses para limpiar debe renovarse entre una habitación y otra.



Los artículos de limpieza deben conservarse en buen estado.



Los trapos de piso o trapo para limpiar deben ser lavados con agua caliente luego de usarlos y después desinfectarlos.



Los baldes o cubetas deben ser lavados y desinfectados y colocados boca abajo.



Desinfecta frecuentemente perillas de puertas, manijas de lavabos, apagadores, teléfonos, teclados de computadora, tablet, superficies planas y microondas.

Juntos podemos contra el coronavirus

Para cumplir con las medidas de higiene en los Centros de Abasto social, solicita

Tu Kit de Contingencia Sanitaria

¿Qué necesito para obtenerlo?

- Solicitud libre dirigida a subsecretaría de MiPyME de SDES.
- Copia de comprobante de domicilio.
- Copia de identificación oficial (INE-IFE-PASAPORTE).
- Copia de Acta constitutiva de la Asociación.

¿Cuándo se entrega el apoyo?

- A partir del 1 de abril de 2020.

¿Cuántas veces se dará el apoyo?

- Una única ocasión.

¿En qué consiste?

En la entrega de un kit que contiene:



Cloro.



Jabón líquido.



Sanitizante.



Guantes.



Cubre bocas.

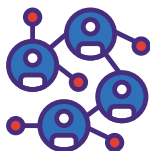


Termómetro.



Mascarilla.

Por la armonía en tu hogar



Crea redes de apoyo por whatsapp con tu familia y amistades, a las que puedas acudir en caso de una emergencia.



Enseña a niños y niñas a marcar el número de emergencia.



Si en tu hogar se vive una situación de violencia que no sabes cómo resolver o te sientes en riesgo, llama al 911 o al 075.



Si escuchas una pelea en casa vecina, llama al 911.

Prevenir está en tus manos

#UnidosSomosGrandeza

GTO
Grandeza de México

GOBIERNO
DEL ESTADO DE
GUANAJUATO

**EFECTO
PREVENCIÓN**



Prevenir
está en tus manos

075
ATENCIÓN A
MUJERES